



インバウンドを意識して  
見た目と味の豪華さに挑戦してみました

## Z・O・I ロール

善光寺・表参道・イルミネーション



料理ポイント

照り焼きソース、わさび醤油、又はコチジャンを使ったソースがおすすめです。



アレンジポイント

お皿を一見ただけで、ジビエの迫力が伝わっています。塩麹や香草で一晩マリネした鹿肉は、炊飯器を活用すれば、ご家庭でも手軽に低温調理を行います。巻かれた迫力の鹿肉は、とても柔らかく、存在感がでて、このお料理の味を決定づけていると言っても過言ではないでしょう。長野の恵みを口いっぱい味わえるはず。どうしてもロールにする自信がない方は、みんなでワイワイ手巻き寿司風も楽しいのではないのでしょうか。

		4人分	下準備
● 材 料 A)	鹿ロース肉	500g	Dégorger
	塩・黒胡椒	適宜	
	塩麹	大4	鹿ロース肉を塩麹で一晩マリネする
	ローズマリー	大2	生のローズマリーの場合は2枝
	オリーブオイル	適宜	
B)	寿司ご飯	2合分	寿司ご飯を作る (写真は紫米使用)
	きゅうり	1本	千切りにする
	きんぴらごぼう	100g	きんぴらごぼうを作る
	赤パプリカ	1個	千切りにして茹でて水を切っておく
	シソの葉	6枚	
	炒りごま	適宜	
	海苔	2枚	



地元食材

れんこん  
ごぼう  
おから、人参  
あぶらあげ  
しょうゆ麹

### ● 作り方

#### A) ローストディアを作る

- ① 下処理をした鹿肉に多めの塩、胡椒をする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ煙が出るまで熱し、鹿肉①を強火で焦げ目をしっかりつける。
- ③ ほどよく焼き色がついたところでフライパンから肉を取り出し粗熱を取り逃がす。
- ④ 厚めのビニール袋(ふたができるタイプ)に鹿肉③、ローズマリー、オリーブオイルを入れ、空気が中に入っていないよう抜きとる。(ストローを使うと便利です)
- ⑤ 家庭用電子炊飯器に水を6分目入れ沸騰させる。袋に入った鹿肉を湯に入れ、蓋をして電源を切る。小さい肉の塊は約40分、大きい塊は一時保温して電源を切って1時間ほど寝かし肉に加熱する。(63度から64度を30分以上キープすれば出来上がる)※(ホテル調理はコンベクションオープンにて加熱する。)
- ⑥ 肉が仕上がったら一旦温度を50度から55度ほどに下げた後冷蔵庫で保存。

#### B) 裏巻きで太巻きを作る。

- ① 冷蔵庫で冷やしておいたローストディアを約1cmにカットする。まな板の上にラップを敷き斜に少し重なるように並べる。(太巻きの長さ)上にもう一枚ラップをかけ、肉叩きで軽く叩きながら薄くのばす。
- ② 上のラップを剥がし、下のラップを持って肉を持ち上げ太巻きにかける。形を整えて出来上がり。

Nagano Design Week  
Original Jibie Recipe



山々に囲まれた長野市では現在、猪や鹿などによる農業被害が問題となっています。NAGANO DESIGN WEEKでは長野市が抱える有害鳥獣問題をデザイン之力で解決するため、名産物であるリンゴやキノコ、野菜、発酵食品など長野市らしい食材と掛け合わせオリジナルジビエ料理を開発しました。

NAGANO GIBIERは、長野の自然で育った質の良いジビエと、健康長寿を誇る長野の食材を掛け合わせ、自然の恵みを感じるメニューとして生まれました。

オリジナルジビエはワインにもびったりです。長野市ならではの味を楽しんでください。



レシピ考案  
児玉 信子  
(信州ジビエマイスター  
/農園カフェ ラビット)



長野ジビエプロモーション  
海豪うるる  
(地方創生クリエイター)

